

Меню 7 до 11 лет на 2021 учебный год

Учительская
 СОШ №1
 Директор МК
 Е.В. Премина
 2021г.

№ рецепта	Наименован ие блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины							
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1 день														
96 стр. 115 2004 год	Масло сливочное	15	0,07	8,97	0,10	80,03	0	0	0,12	0	3,30	2,85	0,45	0
520 стр.402 2004 год	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	14,9	183,0	13	24	5,4	24,4	9,6	18,4	10,6	8
454 стр. 357 2004 год	Коглета по- хлыновски	100	24,48	34,0	18,0	237,96	0,1	5,4	800	2,8	35,8	151,7	28,1	1,0
684 стр.477 2004 год	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	1	1	1	0	10,25	12,25	15,5	54,5
промысле нный	Хлеб	50	2,40	0,14	17,70	79,36	0,2	0	0	3,8	22,4	91,2	33,7	2,2
738 стр. 505 2004	Пирожок с повидлом	100	8,8	2,3	40,6	219,0	0,06	11	0	0	26,7	0	0	0
Итого		40,03	51,81	106,3	857,35	13,36	41,4	806,52	31,0	108,05	276,4	88,35	65,7	
2 день														
534 стр.407 2004 год	Капуста тушеная	200	5,24	6,52	26,92	174,48	0,1	44,2	800	0,2	123	99	50,4	2,0
611 стр.278 2013 год	Коглета домашняя	100	14,78	12,50	14,78	257,24	0,11	0,12	0	0	37,84	182,7	31,6	1,91
638 стр.451 2004 год	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,0	27,89	113,89	0,006	0,4	200	0	25,2	39,6	19,4	0,6

нний			2,4	0,14	17,70	79,36	0,2	0	0	3,8	22,4	91,2	33,7	2,2
78 стр.106 2004 год.	Икра свекольная	100	2,4	7,6	13,0	132,0	0,03	6,6	50	3,3	39	59	18	6,6
	Итого	25,38	26,76	100,29	756,97	0,446	51,32	1050,00	7,3	247,44	471,5	153,10	13,31	
3 день														
97 стр.115 2004 год	Сыр порционнo	25	2,3	2,90	0,0	36,0	0,008	0,7	0,1	0,075	25	135	25	0,225
Стр. 246 (таб.4) 2004 год	Каша молочная рисовая	200/10	4,4	16,40	42,0	344,0	0,2	4,8	1400	4,6	148,0	197,8	58,6	1,6
684 стр. 477 2004 год	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	1	1	1	0	10,25	12,25	15,5	54,5
промышле нный	Хлеб	50	2,4	0,14	17,70	79,36	0,2	0	0	3,8	22,4	91,2	33,7	2,2
	Груши свежий урожай	250	18,72	0,98	38,075	142,5	1,3	5,6	0,2	2,7	1,9	2	0	12,8
	Итого	28,02	20,42	112,775	659,86	2,708	12,1	1401,5	11,175	207,55	438,25	132,8	71,325	
4 день														
489 стр.384 2004 год	Рагу овощное с курами	258	22,47	25,05	25,64	415,58	0,115	13,67	70,6	0,39	49,34	188	93,03	2,07
промышле нный	Сок фруктовый	200	0,02	4,0	0	0	14	4,0	0	0	14,0	30,0	20,0	2,8
промышле нный	Хлеб	50	2,4	0,14	17,70	79,36	0,2	0	0	3,8	22,4	91,2	33,7	2,2
1058 2013 год	Ватрушка с творогом	75	6,0	9,0	13,0	124,0	0,06	11	0	0	26,7	0	0	0
78 стр. 106 2004 год	Икра морковная	100	2,2	7,6	11,4	128,0	0,03	6,6	50	3,3	39	59	18	6,6
	Яблоки свежий урожай	100	0,5	0,5	12,25	56,25	0,03	10	0,005	0,0002	16	11	0	2,5
	Итого	33,59	46,29	79,99	803,19	14,435	45,27	120,605	7,4902	167,44	379,2	164,73	16,17	

		5 день													
		Итого	28,41	11,49	64,25	449,49	2,39	46,01	769,3	11,68	163,36	402,45	220,32	60,63	
		6 день													
		Итого	46,5	65,4	96,09	958,22	1,423	10,39	136,47	30,64	398,91	357,24	84,83	59,65	
		7 день													
511 стр.399 2004 год	Рис отварной	200	4,3	2,82	22,36	125,10	1,04	0	0	0	66	32,2	96	2	
374 стр.300 2004 год	Горбуша тушеная с овощами	195	21,51	8,53	9,19	187,03	0,15	43,01	769,3	7,88	64,7	266,8	75,12	1,93	
684 стр. 477 2004 год	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	1	1	1	0	10,25	12,25	15,5	54,5	
промыше нный	Хлеб	50	2,4	0,14	17,70	79,36	0,2	0	0	3,8	22,4	91,2	33,7	2,2	
Итого															
334 стр.272 2004 год	Макаронь, запечённые с сыром	200/10	12,4	13,86	29,09	198,86	0,053	0,18	135,2	0,74	191,4	140,7	14,93	1,91	
1064 стр.436 2013 год	Сосиска в тесте	75	12,0	18,0	24,1	201,0	0	9	0,27	26,1	160,35	19,8	2,04	0	
684 2004 год	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	1	1	1	0	10,25	12,25	15,5	54,5	
промыше нный	Хлеб	50	2,4	0,14	17,70	79,36	0,2	0	0	3,8	22,4	91,2	33,7	2,2	
450 стр.115стр. 355 2004 год	Шницель натуральный рубленый	75	19,5	33,4	10,2	421,0	0,17	0,21	0	0	14,51	93,29	18,66	1,04	
Итого															
96 стр.115 2004 год	Масло сливочное	15	0,07	8,97	0,10	80,03	0	0	0,12	0	3,30	2,85	0,45	0	
	Сложный гарнир:														
534 стр.407 2004 год	Капуста тушеная	100	5,24	6,52	26,92	174,48	0,05	22,1	400	0,1	61,5	49,5	25,2	1	
520 стр.402 2004 год	Картофельное пюре	100	3,82	7,26	27,95	192,62	0,1	1,0	34,3	0,1	21,7	40,64	16,315	0,37	

